

**TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA ALAT  
PERAGA KOTAK DI SDN 15 BELITANG UBAH**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH  
FRONIKA ANI  
NIM. F 1102141056**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2016**

TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA ALAT  
PERAGA KOTAK DI SDN 15 BELITANG UBAH


ARTIKEL ILMIAH


FRONIKA ANI  
NIM. F 1102141056

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002


  
Eka Supriatna, M.Pd  
NIP 197711122006041002

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP 196803161994031014

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

# **TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA ALAT PERAGA KOTAK DI SDN 15 BELITANG UBAH**

**Fronika Ani, Victor Simanjuntak, Eka Supriatna**

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Fron23@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui media alat peraga kotak di Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan 25 siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah. Berdasarkan hasil penelitian mengenai peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan media alat peraga kotak pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 17 siswa atau sebesar 68% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 8 siswa atau sebesar 32%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 25 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

**Kata Kunci:** Lompat Jauh, Media Kotak, Hasil Belajar

**Abstract:** The objective of this study was to determine the increase of learning basic techniques long jump through the media props box at State Elementary School 15 Belitang Change. Forms of research is classroom action research . The subjects in this study were teachers collaborated with 25 students of class V State Elementary School 15 Belitang Change. Based on the results of research on learning outcome long jump with media props box in the first cycle are the result of the thoroughness with 17 students or 68% , and students who have not completed amounted to 8 students or by 32 % . While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all of the graduating students are 25 students or equal to 100 % and unresolved amounted to 0 or does not exist.

**Keywords:** *Long Jump, Media Box, Learning Outcomes*

Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Pembelajaran pendidikan jasmani, merupakan salah satu bagian dari pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Pendidikan

jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu bola besar, bola kecil, senam, dan atletik.

Cabang olahraga lompat jauh, membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (power tungkai) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan pembelajaran lompat jauh khususnya dalam nomor lompat jauh siswa SD yang akhir-akhir ini dilombakan pada *kids athletics*.

Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar lompat jauh pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar menolak. Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah belum baik. Hal ini terlihat pada saat mengikuti lomba-lomba Atletik, karena teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar masih kurang dikuasai. Dan hasil lompatnya tidak menunjukkan hasil atau prestasi yang optimal dan belum adanya juara dalam ajang O2SN di tingkat Kabupaten.

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah, khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal.

Pada umumnya masalah yang sering dihadapi oleh siswa SD adalah masalah peralatan. "Peralatan merupakan kondisi eksternal memberikan pengaruh yang dominan terhadap proses belajar dan penampilan gerak" (Rusli Lutan, 1988:322). Keadaan ini dapat menjadi penghambat dalam proses pembelajaran teknik. Pembelajaran lompat jauh di SD memerlukan modifikasi inovasi baik dalam peralatan, lapangan, maupun metode pembelajarannya.

Pendekatan pembelajaran inovatif diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus kreatif dan merancang bentuk pembelajaran sesuai dengan perkembangan siswa. Demikian halnya dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok, seorang guru harus mampu berdaya cipta atau menciptakan inovasi-inovasi baru, sehingga anak didik tidak merasa bosan dari bentuk-bentuk pembelajaran sebelumnya. Berkaitan dengan pembelajaran inovatif, Suyatno (2009: 6) mengatakan bahwa, "Pembelajaran inovatif yaitu pembelajaran yang dikemas guru atas dorongan gagasan baru untuk melakukan langkah-langkah belajar dengan metode baru sehingga memperoleh kemajuan hasil belajar". Hal ini maksudnya, guru harus menciptakan kondisi belajar dan kegiatan pembelajaran yang baru sesuai dengan tuntutan dan perkembangan pendidikan.

Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara menerapkan pembelajaran secara inovatif. Maka perlu diadakan penelitian tentang

“ pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui media alat peraga kotak di sekolah dasar” Sisi menarik untuk melakukan penelitian pada Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah dari hasil pembelajaran yang telah diikuti hasil belajar yang dicapai kurang maksimal.

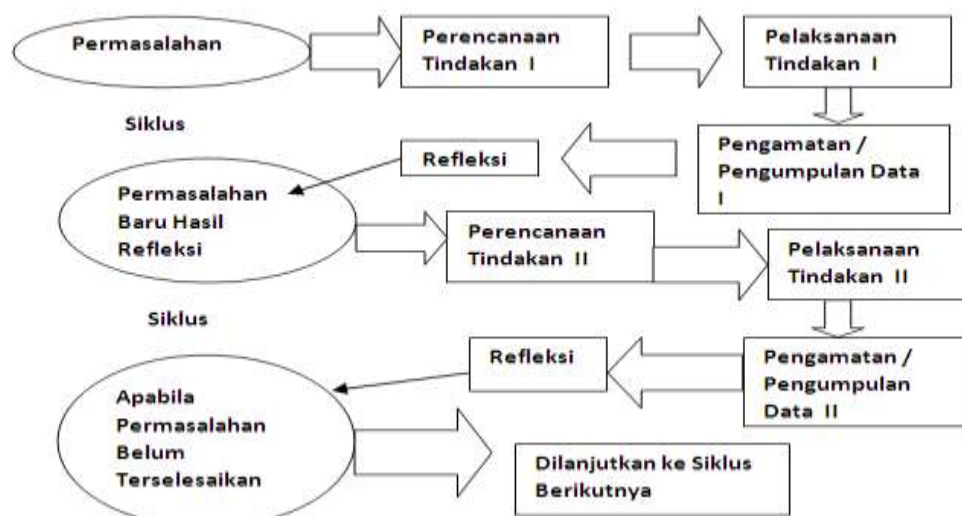
Hal ini disebabkan oleh beberapa permasalahan, antara lain: (1) Kemampuan lompat jauh masih rendah dan perlu ditingkatkan. Lompatan lompat jauh yang dilakukan sering tidak sesuai dengan harapan, misalnya, tolakan yang dilakukan siswa kurang menghasilkan lompatan jauh, melayang dengan teknik yang kurang benar. (2) Pelaksanaan pembelajaran yang kurang bersemangat. Misalnya waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan untuk melakukan pengulangan lompat secara maksimal, siswa hanya melakukan pengulangan beberapa kali, kemudian berhenti dan kelihatan lelah, pengaturan antara waktu latihan dan istirahat kurang diperhatikan. Jika ambang rangsang telah dicapai dan waktu istirahat terlalu lama, maka kondisi tersebut akan pulih kembali dan keterampilan akan lambat dicapai.

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian, “peningkatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui media alat peraga kotak di Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah”.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode diskriptif. Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Di dalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK adalah sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”.

Adapun desain PTK dan penjelasan untuk masing-masing tahap dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar Desain PTK

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan 25 siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Belitang Ubah.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu : (1) Observasi Awal (2) Refleksi Awal (3) Tes Awal (Pre-Implementasi) (4) Tindakan Siklus I (5) Refleksi Pembelajaran Siklus I (6) Tindakan Siklus II (7) Evaluasi dan Tes Pembelajaran Siklus II (8) Refleksi Pembelajaran Siklus II

Teknik test yang digunakan pada saat refleksi pembelajaran per-siklus bertujuan untuk mengukur data yang berasal dari variabel bebas atau terikat tes dalam penelitian ini adalah test Lompat jauh gaya jongkok. (a) Tujuan : mengukur hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (b) Sasaran : laki-laki dan perempuan yang ber usia 9 tahun keatas. (c) Pelaksanaan : Siswa/teste melakukan lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan sebanyak 3x diambil nilai tertinggi dari ketiga hasil pelaksanaan lompatan tersebut. (5) Penilaian, Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

Berikut rubrik penilaian yang digunakan dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1**  
**Rubrik Penilaian Teknik Dasar Lari Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Arah gerakan menolak saat salah satu kaki saat bertumpu ke depan atas				
2. Posisi badan saat di udara melenting ke belakang				
3. Pendaratan kaki saat mendarat diawali tumit kaki				
4. Gerakan lutut saat mendarat mengeper				
Jumlah				
jumlah skor maksimal: 16				

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar. Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut :

Untuk menentukan prosentasi peningkatan hasil belajar lompat jauh lompat jauh gaya jongkok pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.

- a. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus dikatakan meningkat, jika  $\geq 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 70-100 (  $\geq 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B).
- b. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus dinyatakan belum meningkat, jika  $< 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai

atau mendapatkan rentang nilai 70-100 ( < 70% siswa yang mendapat nilai A dan B ).

c. Dengan kategori penilaian sebagai berikut :

skor 86 sampai dengan 100 dikategorikan A (Sangat Baik)

skor 70 sampai dengan 85 dikategorikan B (Baik)

skor 55 sampai dengan 69 dikategorikan C (Cukup)

skor 30 sampai dengan 54 dikategorikan D (Kurang)

skor 0 sampai dengan 29 dikategorikan E (Sangat Kurang)

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus, sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase

Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan

Base rate : Nilai sebelum tindakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini adalah penelitian tindakan yang dianalisis menggunakan analisis data secara manual dan deskriptif. Pelaksanaan penelitian diadakan di SDN 15 Belitang Ubah dengan jumlah 25 siswa, proses pengumpulan data dalam penelitian ini ditempuh melalui 3 langkah pengumpulan data yaitu: 1) mengambil data tes prasiklus hasil belajar lompat jauh, 2) setelah data tes pra-siklus diperoleh melakukan tindakan siklus I dan siklus II sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, 3) langkah terakhir dalam pengumpulan data adalah melakukan evaluasi tentang hasil belajar lompat jauh.

### Pembahasan

#### Deskripsi Hasil Tes Prasiklus

Pelaksanaan penelitan dimulai dari pengambilan data hasil tes pra-siklus untuk mengetahui kemampuan siswa secara mendasar dan hasil tes pra-siklus ini juga merupakan data awal penenlitan. Perhatikan tabel 4.1 di bawah ini:

**Tabel 2**

**Hasil Tes Pra Siklus**

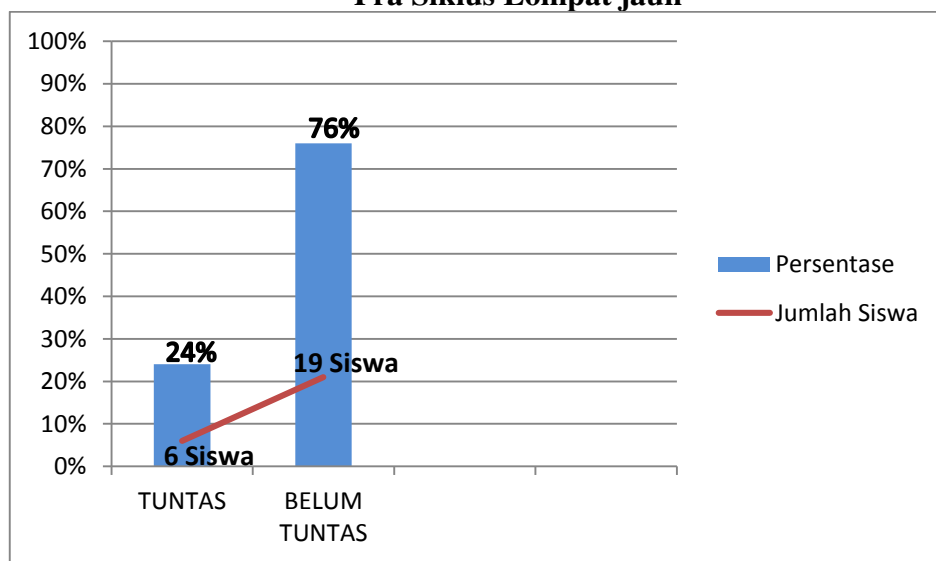
Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	6	24%
Belum Tuntas	19	76%

Jumlah	25	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel 2 mengenai hasil tes pra-siklus diperoleh data ketuntasan siswa sebesar 24% atau sebanyak 6 siswa dan siswa yang belum tuntas sebesar 76% atau sebanyak 19 siswa. Dari data ini dapat dikatakan bahwa hasil belajar siswa pada tes pra siklus masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Berikut hasil tes akan ditunjukkan melalui grafik 4.1 sebagaimana di bawah ini:

**Grafik 1**  
**Pra Siklus Lompat jauh**



Berdasarkan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa persentase siswa yang tuntas hanya sebesar 24% dan belum tuntas sebesar 76%. Hal ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki ketuntasan yang memuaskan. Sehingga masalah dalam pembelajaran lompat jauh perlu ditangani dengan tindak lanjut yang lebih mendalam. Untuk mengatasi masalah ketuntasan yang belum memuaskan, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui media alat peraga kotak.

b. Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Hasil data siklus I diperoleh dari tindak lanjut hasil tes pra siklus yaitu peneliti menggunakan media alat peraga kotak untuk mendapatkan hasil belajar lompat jauh yang memuaskan. Perhatikan tabel 4.2 di bawah ini:

**Tabel 3**  
**Hasil Tes Siklus 1**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	17	68%
Belum Tuntas	8	32%

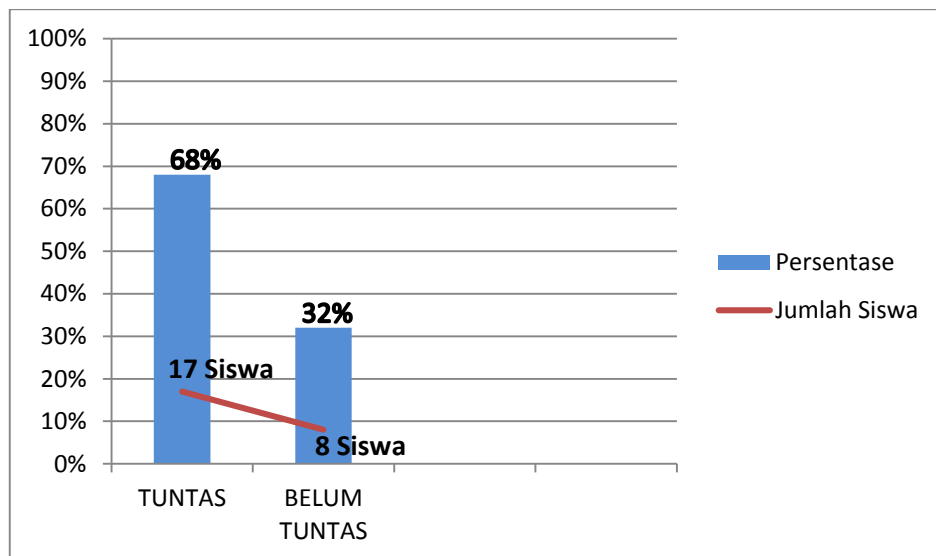


Jumlah	25	100%
--------	----	------

Berdasarkan hasil data tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 17 siswa sudah termasuk pada kategori tuntas yaitu sebesar 68% dan kategori yang belum tuntas sebanyak 8 siswa yaitu sebesar 32%. Hal ini menandakan bahwa terdapat peningkatan dari tindakan yang dilakukan melalui media alat peraga kotak meskipun masih terdapat beberapa siswa yang belum tuntas.

Dari data diatas akan ditampilkan hasil tes siklus I perhatikan grafik 4.2 di bawah ini:

**Grafik 2**  
**Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada**  
**Siklus I**



Berdasarkan grafik 2 diperoleh bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh sudah menunjukkan peningkatan hasil belajar yang cukup memuaskan namun masih terdapat beberapa siswa yang belum tuntas.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 17 siswa atau sebesar 68%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 8 siswa atau sebesar 32%. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

Agara ketuntasan maksimal dapat tercapai maka perlu dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II.

#### 1) Refleksi Siklus I

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, adalah sebagai berikut:

- a) Hasil refleksi dari guru penjasorkes dan teman sejawat terhadap penelitian yang dilakukan:

- 1) Pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh melalui media alat peraga kotak membuat siswa bersemangat untuk mengikuti pembelajaran.
  - 2) Saat melakukan tes lompat jauh pembelajaran dengan media alat peraga kotak harus lebih ditingkatkan lagi.
  - 3) Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti yaitu, a) pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan dari pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan. b) materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran.
- b) Hasil refleksi terhadap siswa.
- 1) Terdapat beberapa siswa yang mulai merasa mudah didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.
  - 2) Siswa mulai merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.

**c. Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II**

1) Tingkat Ketuntasan Hasil belajar Siswa

Hasil siklus II diperoleh ketika pada saat pelaksanaan siklus I belum menunjukkan perubahan ketuntasan siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu sebesar 32%, sebagaimana tampak pada tabel 4.3 berikut:

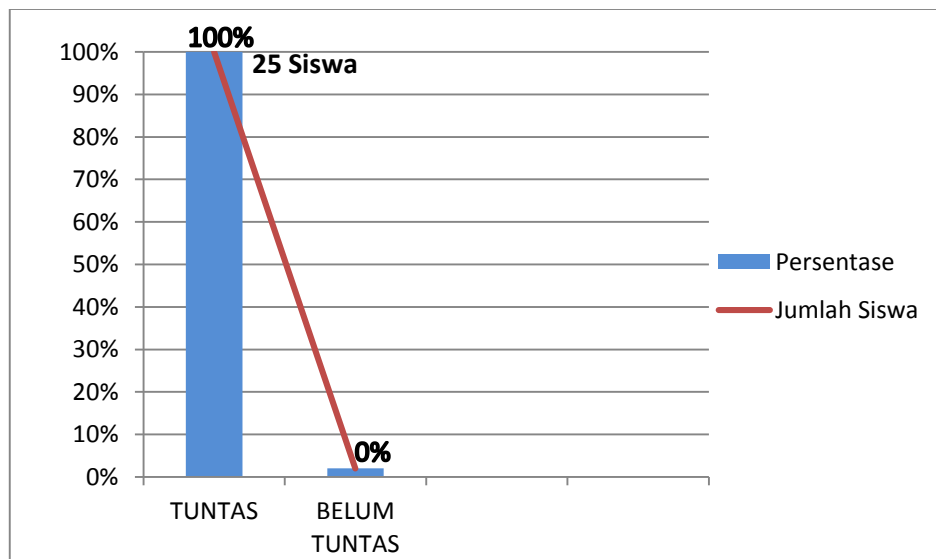
**Tabel 4**  
**Hasil Tes Siklus II**

<b>Keberhasilan</b>	<b>Jumlah Siswa</b>		<b>KKM</b>	<b>Nilai</b>
Tuntas	25	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	25	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	90,01

Dari hasil Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SDN 15 Belitang Ubah Kabupaten Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 68% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 332%.

Berdasarkan grafik 4.3 menunjukkan bahwa keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran. Perhatikan hasil tes siklus II pada grafik 4.3 di bawah ini:

**Grafik 3**  
**Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**



Peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh melalui media alat peraga kotak dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh.

## 2) Refleksi Siklus II

Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

a) Hasil refleksi peneliti yang melakukan tindakan:

- 1) Pembelajaran kemampuan lompat jauh yang dilakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan jelas dan dapat di terima oleh siswa.
- 2) Pembelajaran kemampuan lompat jauh yang dilakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena media alat peraga kotak pembelajaran yang diajarkan membuat siswa tertarik, senang, bersemangat dan selalu aktif dalam melakukan proses pembelajaran.

b) Hasil refleksi terhadap siswa.

- 1) Siswa merasa senang dalam pembelajaran lompat jauh karena saat pembelajaran diberikan peneliti menggunakan media alat peraga kotak dan tidak membebani

siswa sehingga ketika proses pembelajaran membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan terasa senang dalam melakukan lompat jauh.

- 2) Siswa merasa mudah dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan peneliti, sebab pembelajaran dimulai dengan teknik lompat jauh dan diberi simulasi untuk mempermudah dalam menirukan gerakan yang diberikan.
- 3) Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal (KKM) 75%, yaitu sebesar 100% dari jumlah keseluruhan siswa. Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas V SDN 15 Belitang Ubah Kabupaten Sekadau tuntas dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Data hasil tes yang diperoleh menunjukkan peningkatan hasil belajar yang sangat memuaskan, setelah dilakukan penelitian diperoleh hasil pada siklus I terjadi peningkatan sebesar 68% sebanyak 17 siswa termasuk kategori tuntas, dan sebanyak 8 siswa atau sebesar 32% termasuk dalam kategori belum tuntas.

Sedangkan penelitian pada siklus II terdapat hasil secara keseluruhan siswa tuntas sebanyak 25 siswa atau sebesar 100% termasuk dalam kategori tuntas. Selisih antara siklus I dan siklus II yaitu sebesar 32%, data ini menunjukkan bahwa penelitian lompat jauh melalui media alat peraga kotak sudah berhasil dilakukan karena sudah lebih dari KKM yaitu 75%.

Penelitian tindakan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa agar lebih semangat belajar serta bertujuan melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran dengan media alat peraga kotak sehingga pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan media alat peraga kotak disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 17 siswa atau sebesar 68% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 8 siswa atau sebesar 32%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 25 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Media alat peraga mempunyai peran dalam menciptakan kegiatan belajar yang menyenangkan, pendidik sebagai pengajar harus selalu berinovasi menggunakan media alat peraga agar pembelajaran tidak terkesan menegangkan. (2) Sebaiknya dalam pembelajaran pendidik tidak harus selalu mengandalkan alat yang tersedia di sekolah tapi harus dapat mengembangkan alat tersebut agar dapat berguna dan bermanfaat bagi proses belajar siswa.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Rusli Lutan. (1988). *Belajar Hasil belajar Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta : Dekdikbud. Ditjendikti.

Suyatno (2009). *Pembelajaran Yang Inovatif Dan Menarik*. Surabaya: CV. Multi Karya